|  |
| --- |
|  |
| **УТВЕРЖДАЮ** |
| Руководитель учреждения заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Щетник Ольга Алексеевна/ |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| День | | **Выход** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ЭЦ, Ккал | Витамин С, мг |  |  |
| Прием пищи | |  |  |
| Блюдо | № рецептуры (код сборника) |  |  |
| Состав блюда | |  |  |
| День 1 (Понедельник) из10 | | **1 513** | 40,4 | 58,5 | 203,7 | | 1 485,6 | 117,5 |  |  |
| ЗАВТРАК | | **365** | 9,9 | 13,8 | 48,3 | | 353,2 | 0,4 |  |  |
| Каша рисовая молочная жидкая | 131(5) | **160** | 4,0 | 6,6 | 24,2 | | 172,0 | 0,2 |  |  |
| Бутерброд с маслом и сыром | 2(5) | **45** | 4,7 | 6,1 | 15,1 | | 131,6 | 0,1 |  |  |
| Чай с молоком | 12/10(1) | **160** | 1,1 | 1,1 | 9,0 | | 49,6 | 0,2 |  |  |
| ЗАВТРАК 2 | | **200** | 1,0 |  | 20,2 | | 85,3 | 4,0 |  |  |
| Сок яблочный | 399г(3) | **200** | 1,0 |  | 20,2 | | 85,3 | 4,0 |  |  |
| ОБЕД | | **548** | 19,3 | 23,8 | 64,4 | | 546,8 | 87,6 |  |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем (на воде) | 67(3) | **150** | 1,1 | 2,9 | 5,1 | | 50,9 | 11,1 |  |  |
| Сметана 15,0% жирности | продукт(13) | **4** | 0,1 | 0,6 | 0,1 | | 6,5 | 0,0 |  |  |
| Котлеты из куриных окорочков с маслом сливочным (на молоке)) | 294(2) | **70** | 9,8 | 12,8 | 9,2 | | 190,3 | 0,2 |  |  |
| Каша гречневая рассыпчатая | 123(5) | **100** | 4,7 | 3,9 | 19,1 | | 132,0 | 0,6 |  |  |
| Маринад овощной (с томатом, лук репчатый) | 366(21) | **30** | 0,6 | 3,0 | 2,7 | | 39,8 | 0,7 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 6/10(1) | **150** | 0,4 | 0,1 | 14,9 | | 61,3 | 75,0 |  |  |
| Хлеб ржаной | 700(3) | **40** | 2,6 | 0,5 | 13,4 | | 66,2 |  |  |  |
| Соль | (13) | **4** |  |  |  | |  |  |  |  |
| УПЛ. ПОЛДНИК | | **400** | 10,2 | 21,0 | 70,7 | | 500,2 | 25,5 |  |  |
| Сдоба обыкновенная | 8/12(1) | **50** | 5,1 | 6,5 | 32,1 | | 207,9 | 0,1 |  |  |
| Рагу из овощей \* | 143(2) | **160** | 2,8 | 14,2 | 15,3 | | 193,1 | 25,4 |  |  |
| Чай с сахаром | 194(9) | **160** | 0,0 | 0,0 | 8,8 | | 35,2 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 701(3) | **30** | 2,4 | 0,3 | 14,5 | | 64,1 |  |  |  |
| Разорвать | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
| **УТВЕРЖДАЮ** | | | | | | | | | | |
| Руководитель учреждения заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Щетник Ольга Алексеевна/ | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| День | | **Выход** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ЭЦ, Ккал | Витамин С, мг |  |  |
| Прием пищи | |  |  |
| Блюдо | № рецептуры (код сборника) |  |  |
| Состав блюда | |  |  |
| День 2 (Вторник) из10 | | **1 358** | 53,7 | 48,4 | 187,5 | | 1 372,4 | 149,9 |  |  |
| ЗАВТРАК | | **350** | 9,6 | 13,2 | 43,3 | | 324,5 | 2,5 |  |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 93(3) | **160** | 4,7 | 4,9 | 16,6 | | 129,6 | 1,5 |  |  |
| Бутерброд с маслом сливочным (2-й вариант) | 496(21) | **30** | 2,4 | 6,1 | 14,6 | | 115,8 |  |  |  |
| Кофейный напиток с молоком | 13/10(1) | **160** | 2,5 | 2,2 | 12,1 | | 79,1 | 1,0 |  |  |
| ЗАВТРАК 2 | | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | | 44,0 | 10,0 |  |  |
| Яблоки (свежие) | 368(3) | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | | 44,0 | 10,0 |  |  |
| ОБЕД | | **508** | 14,2 | 15,0 | 60,0 | | 419,6 | 136,8 |  |  |
| Борщ с капустой белокочанной и картофелем (на воде) | 57(3) | **150** | 1,2 | 3,1 | 8,0 | | 65,3 | 13,3 |  |  |
| Сметана 15,0% жирности | продукт(13) | **4** | 0,1 | 0,6 | 0,1 | | 6,5 | 0,0 |  |  |
| Жаркое по-домашнему | 68(5) | **130** | 9,8 | 10,6 | 13,4 | | 189,2 | 1,9 |  |  |
| Огурцы соленые | 309(21) | **30** | 0,2 | 0,0 | 0,7 | | 4,0 | 1,5 |  |  |
| Напиток из шиповника | 15/10(1) | **150** | 0,3 | 0,2 | 24,5 | | 88,5 | 120,2 |  |  |
| Хлеб ржаной | 700(3) | **40** | 2,6 | 0,5 | 13,4 | | 66,2 |  |  |  |
| Соль | (13) | **4** |  |  |  | |  |  |  |  |
| УПЛ. ПОЛДНИК | | **400** | 29,4 | 19,8 | 74,4 | | 584,3 | 0,6 |  |  |
| Пудинг из творога (запеченный) | 235(3) | **160** | 24,2 | 17,2 | 38,9 | | 408,0 | 0,3 |  |  |
| Молоко, сгущенное жирностью 8 5% | 346(21) | **10** | 0,7 | 0,9 | 5,6 | | 32,0 | 0,1 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 701(3) | **40** | 3,2 | 0,4 | 19,3 | | 85,4 |  |  |  |
| Чай с молоком | 12/10(1) | **190** | 1,3 | 1,3 | 10,6 | | 58,9 | 0,2 |  |  |
| Разорвать | | | | | | | | | | |
| **УТВЕРЖДАЮ** | | | | | | | | | | |
| Руководитель учреждения заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Щетник Ольга Алексеевна/ | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| День | | **Выход** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ЭЦ, Ккал | Витамин С, мг |  |  |
| Прием пищи | |  |  |
| Блюдо | № рецептуры (код сборника) |  |  |
| Состав блюда | |  |  |
| День 3 (Среда) из10 | | **1 494** | 49,6 | 51,3 | 224,8 | | 1 556,4 | 90,0 |  |  |
| ЗАВТРАК | | **350** | 10,5 | 13,3 | 52,9 | | 366,0 | 1,5 |  |  |
| Каша пшенная молочная жидкая | 165(21) | **160** | 4,7 | 4,3 | 24,4 | | 155,3 | 0,2 |  |  |
| Бутерброд с маслом сливочным (2-й вариант) | 496(21) | **30** | 2,4 | 6,1 | 14,6 | | 115,8 |  |  |  |
| Какао с молоком | 397(3) | **160** | 3,4 | 2,9 | 13,8 | | 94,9 | 1,3 |  |  |
| ЗАВТРАК 2 | | **200** | 1,0 |  | 20,2 | | 85,3 | 4,0 |  |  |
| Сок яблочный | 399г(3) | **200** | 1,0 |  | 20,2 | | 85,3 | 4,0 |  |  |
| ОБЕД | | **544** | 20,3 | 20,8 | 59,8 | | 503,0 | 79,9 |  |  |
| Суп картофельный с бобовыми (горох, на воде) | 81(3) | **150** | 3,1 | 3,2 | 9,7 | | 80,0 | 3,5 |  |  |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 205(3) | **100** | 3,7 | 2,8 | 17,6 | | 110,3 |  |  |  |
| Гуляш из говядины | 260(2) | **70** | 10,2 | 11,8 | 2,0 | | 154,7 | 0,6 |  |  |
| Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом | 23/1(1) | **30** | 0,4 | 2,5 | 2,3 | | 30,6 | 0,7 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 6/10(1) | **150** | 0,4 | 0,1 | 14,9 | | 61,3 | 75,0 |  |  |
| Хлеб ржаной | 700(3) | **40** | 2,6 | 0,5 | 13,4 | | 66,2 |  |  |  |
| Соль | (13) | **4** |  |  |  | |  |  |  |  |
| УПЛ. ПОЛДНИК | | **400** | 17,8 | 17,2 | 91,9 | | 602,1 | 4,7 |  |  |
| Домашняя сдоба | 184(11) | **50** | 5,2 | 4,1 | 36,0 | | 200,7 | 0,2 |  |  |
| Запеканка морковная (на молоке) | 153(3) | **160** | 5,0 | 11,8 | 29,9 | | 245,3 | 3,3 |  |  |
| Молоко, сгущенное жирностью 8 5% | 346(21) | **10** | 0,7 | 0,9 | 5,6 | | 32,0 | 0,1 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 701(3) | **30** | 2,4 | 0,3 | 14,5 | | 64,1 |  |  |  |
| Молоко | 4(1) | **150** | 4,5 | 0,1 | 6,0 | | 60,0 | 1,1 |  |  |
| Разорвать | | | | | | | | | | |
| **УТВЕРЖДАЮ** | | | | | | | | | | |
| Руководитель учреждения заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Щетник Ольга Алексеевна/ | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| День | | **Выход** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ЭЦ, Ккал | Витамин С, мг |  |  |
| Прием пищи | |  |  |
| Блюдо | № рецептуры (код сборника) |  |  |
| Состав блюда | |  |  |
| День 4 (Четверг) из10 | | **1 414** | 57,1 | 45,1 | 173,1 | | 1 330,8 | 90,8 |  |  |
| ЗАВТРАК | | **350** | 14,4 | 16,0 | 75,0 | | 488,4 | 2,0 |  |  |
| Омлет натуральный | 215(3) | **110** | 9,8 | 7,3 | 48,6 | | 294,3 | 0,6 |  |  |
| Горошек зеленый консервированный отварной | 331(21) | **30** | 0,9 | 1,3 | 1,8 | | 22,5 | 1,3 |  |  |
| Бутерброд с маслом сливочным (2-й вариант) | 496(21) | **30** | 2,4 | 6,1 | 14,6 | | 115,8 |  |  |  |
| Чай с молоком | 12/10(1) | **180** | 1,3 | 1,3 | 10,1 | | 55,8 | 0,2 |  |  |
| ЗАВТРАК 2 | | **150** | 4,5 | 0,1 | 6,0 | | 60,0 | 1,1 |  |  |
| Ряженка | 4(1) | **150** | 4,5 | 0,1 | 6,0 | | 60,0 | 1,1 |  |  |
| ОБЕД | | **514** | 20,1 | 17,6 | 58,5 | | 479,4 | 48,3 |  |  |
| Свекольник | 65(21) | **150** | 1,5 | 4,1 | 10,1 | | 83,5 | 11,1 |  |  |
| Рыба, припущенная в молоке (горбуша). | 217(21) | **70** | 13,7 | 9,6 | 2,2 | | 149,7 | 2,3 |  |  |
| Картофельное пюре | 317(21) | **100** | 2,2 | 3,4 | 14,5 | | 94,1 | 17,0 |  |  |
| Кисель из смородины черной | 350(2) | **150** | 0,1 | 0,1 | 18,4 | | 86,0 | 18,0 |  |  |
| Хлеб ржаной | 700(3) | **40** | 2,6 | 0,5 | 13,4 | | 66,2 |  |  |  |
| Соль | (13) | **4** |  |  |  | |  |  |  |  |
| УПЛ. ПОЛДНИК | | **400** | 18,1 | 11,4 | 33,6 | | 303,0 | 39,4 |  |  |
| Курица, тушеная с капустой. | 283(21) | **180** | 14,9 | 11,0 | 7,1 | | 188,2 | 37,6 |  |  |
| Чай с лимоном | 11/10(1) | **180** | 0,1 | 0,0 | 7,1 | | 29,4 | 1,8 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 701(3) | **40** | 3,2 | 0,4 | 19,3 | | 85,4 |  |  |  |
| Разорвать | | | | | | | | | | |
| **УТВЕРЖДАЮ** | | | | | | | | | | |
| Руководитель учреждения заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Щетник Ольга Алексеевна/ | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| День | | **Выход** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ЭЦ, Ккал | Витамин С, мг |  |  |
| Прием пищи | |  |  |
| Блюдо | № рецептуры (код сборника) |  |  |
| Состав блюда | |  |  |
| День 5 (Пятница) из10 | | **1 339** | 44,0 | 34,8 | 181,0 | | 1 195,2 | 125,1 |  |  |
| ЗАВТРАК | | **365** | 12,8 | 16,7 | 57,1 | | 428,6 | 2,0 |  |  |
| Каша ячневая жидкая молочная с маслом | 182(2) | **160** | 5,6 | 8,4 | 29,9 | | 217,9 | 0,9 |  |  |
| Бутерброд с маслом и сыром | 2(5) | **45** | 4,7 | 6,1 | 15,1 | | 131,6 | 0,1 |  |  |
| Кофейный напиток с молоком | 13/10(1) | **160** | 2,5 | 2,2 | 12,1 | | 79,1 | 1,0 |  |  |
| ЗАВТРАК 2 | | **100** | 0,5 | 0,1 | 10,1 | | 47,0 | 2,0 |  |  |
| Апельсин | 3(1) | **100** | 0,5 | 0,1 | 10,1 | | 47,0 | 2,0 |  |  |
| ОБЕД | | **474** | 22,0 | 13,3 | 58,5 | | 439,4 | 105,8 |  |  |
| Суп картофельный с рыбой (с горбушей)) | 73(21) | **150** | 9,7 | 5,5 | 15,1 | | 149,3 | 14,7 |  |  |
| Голубцы ленивые | 298(3) | **100** | 8,8 | 5,7 | 12,5 | | 136,7 | 12,5 |  |  |
| Салат из картофеля с солеными огурцами | 22(3) | **30** | 0,4 | 1,6 | 2,6 | | 26,0 | 3,6 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 6/10(1) | **150** | 0,4 | 0,1 | 14,9 | | 61,3 | 75,0 |  |  |
| Хлеб ржаной | 700(3) | **40** | 2,6 | 0,5 | 13,4 | | 66,2 |  |  |  |
| Соль | (13) | **4** |  |  |  | |  |  |  |  |
| УПЛ. ПОЛДНИК | | **400** | 8,6 | 4,6 | 55,4 | | 280,3 | 15,2 |  |  |
| Вафли |  | **20** | 0,6 | 0,6 | 16,2 | | 68,4 |  |  |  |
| Горох (зерно) отварной | 131(2) | **160** | 4,8 | 3,6 | 10,0 | | 86,8 | 15,2 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 701(3) | **40** | 3,2 | 0,4 | 19,3 | | 85,4 |  |  |  |
| Чай с сахаром | 194(9) | **180** | 0,0 | 0,0 | 9,9 | | 39,6 |  |  |  |
| Разорвать | | | | | | | | | | |
| **УТВЕРЖДАЮ** | | | | | | | | | | |
| Руководитель учреждения заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Щетник Ольга Алексеевна/ | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| День | | **Выход** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ЭЦ, Ккал | Витамин С, мг |  |  |
| Прием пищи | |  |  |
| Блюдо | № рецептуры (код сборника) |  |  |
| Состав блюда | |  |  |
| День 6 (Понедельник) из10 | | **1 458** | 34,4 | 40,6 | 216,0 | | 1 345,2 | 131,8 |  |  |
| ЗАВТРАК | | **350** | 7,2 | 14,3 | 45,6 | | 333,2 | 2,5 |  |  |
| Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом | 181(2) | **160** | 4,7 | 8,2 | 24,7 | | 191,2 | 0,9 |  |  |
| Бутерброд с маслом сливочным (2-й вариант) | 496(21) | **30** | 2,4 | 6,1 | 14,6 | | 115,8 |  |  |  |
| Чай с лимоном | 11/10(1) | **160** | 0,1 | 0,0 | 6,3 | | 26,2 | 1,6 |  |  |
| ЗАВТРАК 2 | | **200** | 0,6 |  | 33,0 | | 136,0 | 12,0 |  |  |
| Сок персиковый | продукт(13) | **200** | 0,6 |  | 33,0 | | 136,0 | 12,0 |  |  |
| ОБЕД | | **508** | 15,6 | 13,6 | 58,8 | | 417,2 | 91,1 |  |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем (на воде) | 67(3) | **150** | 1,1 | 2,9 | 5,1 | | 50,9 | 11,1 |  |  |
| Сметана 15,0% жирности | продукт(13) | **4** | 0,1 | 0,6 | 0,1 | | 6,5 | 0,0 |  |  |
| Плов из курицы | 291(2) | **130** | 11,0 | 6,8 | 23,2 | | 198,5 | 3,9 |  |  |
| Салат луковый | 30(8) | **30** | 0,4 | 2,7 | 2,1 | | 34,0 | 1,1 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 6/10(1) | **150** | 0,4 | 0,1 | 14,9 | | 61,3 | 75,0 |  |  |
| Хлеб ржаной | 700(3) | **40** | 2,6 | 0,5 | 13,4 | | 66,2 |  |  |  |
| Соль | (13) | **4** |  |  |  | |  |  |  |  |
| УПЛ. ПОЛДНИК | | **400** | 11,0 | 12,7 | 78,6 | | 458,8 | 26,2 |  |  |
| Крендель сахарный\* | 415(2) | **50** | 4,0 | 4,0 | 33,1 | | 180,7 | 0,1 |  |  |
| Картофельное пюре | 317(21) | **140** | 3,0 | 4,7 | 20,3 | | 131,7 | 23,8 |  |  |
| Икра из кабачков. Консервы | продукт(13) | **30** | 0,6 | 2,7 | 2,3 | | 35,7 | 2,1 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 701(3) | **30** | 2,4 | 0,3 | 14,5 | | 64,1 |  |  |  |
| Чай с молоком | 12/10(1) | **150** | 1,1 | 1,1 | 8,4 | | 46,5 | 0,2 |  |  |
| Разорвать | | | | | | | | | | |
| **УТВЕРЖДАЮ** | | | | | | | | | | |
| Руководитель учреждения заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Щетник Ольга Алексеевна/ | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| День | | **Выход** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ЭЦ, Ккал | Витамин С, мг |  |  |
| Прием пищи | |  |  |
| Блюдо | № рецептуры (код сборника) |  |  |
| Состав блюда | |  |  |
| День 7 (Вторник) из10 | | **1 398** | 60,4 | 58,5 | 200,0 | | 1 551,8 | 25,9 |  |  |
| ЗАВТРАК | | **350** | 32,6 | 26,7 | 58,8 | | 598,2 | 2,0 |  |  |
| Запеканка из творога . | 237(3) | **150** | 26,9 | 17,5 | 26,6 | | 371,3 | 0,9 |  |  |
| Молоко, сгущенное жирностью 8 5% | 346(21) | **10** | 0,7 | 0,9 | 5,6 | | 32,0 | 0,1 |  |  |
| Бутерброд с маслом сливочным (2-й вариант) | 496(21) | **30** | 2,4 | 6,1 | 14,6 | | 115,8 |  |  |  |
| Кофейный напиток с молоком | 13/10(1) | **160** | 2,5 | 2,2 | 12,1 | | 79,1 | 1,0 |  |  |
| ЗАВТРАК 2 | | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | | 44,0 | 10,0 |  |  |
| Яблоки (свежие) | 368(3) | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | | 44,0 | 10,0 |  |  |
| ОБЕД | | **548** | 19,4 | 24,1 | 75,7 | | 597,6 | 13,4 |  |  |
| Рассольник ленинградский (крупа перловая на воде) | 76(3) | **150** | 1,4 | 3,3 | 10,4 | | 77,0 | 11,3 |  |  |
| Сметана 15,0% жирности | продукт(13) | **4** | 0,1 | 0,6 | 0,1 | | 6,5 | 0,0 |  |  |
| Котлеты из куриных окорочков с маслом сливочным (на молоке)) | 294(2) | **70** | 9,8 | 12,8 | 9,2 | | 190,3 | 0,2 |  |  |
| Каша гречневая рассыпчатая | 123(5) | **100** | 4,7 | 3,9 | 19,1 | | 132,0 | 0,6 |  |  |
| Маринад овощной (с томатом, лук репчатый) | 366(21) | **30** | 0,6 | 3,0 | 2,7 | | 39,8 | 0,7 |  |  |
| Компот из свежих яблок | 342(2) | **150** | 0,1 | 0,1 | 20,9 | | 86,0 | 0,7 |  |  |
| Хлеб ржаной | 700(3) | **40** | 2,6 | 0,5 | 13,4 | | 66,2 |  |  |  |
| Соль | (13) | **4** |  |  |  | |  |  |  |  |
| УПЛ. ПОЛДНИК | | **400** | 8,0 | 7,3 | 55,6 | | 312,0 | 0,4 |  |  |
| Чай с сахаром | 194(9) | **180** | 0,0 | 0,0 | 9,9 | | 39,6 |  |  |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 44(5) | **160** | 3,5 | 3,5 | 12,7 | | 96,8 | 0,4 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 701(3) | **40** | 3,2 | 0,4 | 19,3 | | 85,4 |  |  |  |
| Печенье сахарное | продукт(13) | **20** | 1,3 | 3,4 | 13,7 | | 90,2 |  |  |  |
| Разорвать | | | | | | | | | | |
| **УТВЕРЖДАЮ** | | | | | | | | | | |
| Руководитель учреждения заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Щетник Ольга Алексеевна/ | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| День | | **Выход** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ЭЦ, Ккал | Витамин С, мг |  |  |
| Прием пищи | |  |  |
| Блюдо | № рецептуры (код сборника) |  |  |
| Состав блюда | |  |  |
| День 8 (Среда) из10 | | **1 514** | 70,6 | 64,7 | 205,1 | | 1 682,5 | 142,6 |  |  |
| ЗАВТРАК | | **350** | 9,3 | 13,8 | 46,3 | | 337,1 | 1,8 |  |  |
| Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 4/4(1) | **160** | 3,5 | 4,8 | 17,9 | | 126,4 | 0,5 |  |  |
| Бутерброд с маслом сливочным (2-й вариант) | 496(21) | **30** | 2,4 | 6,1 | 14,6 | | 115,8 |  |  |  |
| Какао с молоком | 397(3) | **160** | 3,4 | 2,9 | 13,8 | | 94,9 | 1,3 |  |  |
| ЗАВТРАК 2 | | **200** | 0,6 |  | 33,0 | | 136,0 | 12,0 |  |  |
| Сок персиковый | продукт(13) | **200** | 0,6 |  | 33,0 | | 136,0 | 12,0 |  |  |
| ОБЕД | | **564** | 18,6 | 17,0 | 66,4 | | 488,0 | 126,2 |  |  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (на воде) | 103(2) | **150** | 1,7 | 1,8 | 12,5 | | 73,8 | 10,2 |  |  |
| Бефстроганов из печени | 250(2) | **70** | 10,9 | 9,4 | 6,8 | | 156,6 | 20,0 |  |  |
| Картофельное пюре | 317(21) | **120** | 2,6 | 4,1 | 17,4 | | 112,9 | 20,4 |  |  |
| Овощи отварные, морковь | 310(21) | **30** | 0,3 | 1,1 | 1,5 | | 17,3 | 0,6 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 6/10(1) | **150** | 0,4 | 0,1 | 14,9 | | 61,3 | 75,0 |  |  |
| Хлеб ржаной | 700(3) | **40** | 2,6 | 0,5 | 13,4 | | 66,2 |  |  |  |
| Соль | (13) | **4** |  |  |  | |  |  |  |  |
| УПЛ. ПОЛДНИК | | **400** | 42,1 | 33,9 | 59,4 | | 721,3 | 2,6 |  |  |
| Ватрушки из дрожжевого теста с повидлом | 410(2) | **50** | 3,7 | 2,0 | 31,5 | | 156,6 | 0,2 |  |  |
| Суфле из кур с рисом | 292(21) | **160** | 31,3 | 31,5 | 7,0 | | 436,7 | 1,3 |  |  |
| Молоко | 4(1) | **160** | 4,8 | 0,1 | 6,4 | | 64,0 | 1,1 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 701(3) | **30** | 2,4 | 0,3 | 14,5 | | 64,1 |  |  |  |
| Разорвать | | | | | | | | | | |
| **УТВЕРЖДАЮ** | | | | | | | | | | |
| Руководитель учреждения заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Щетник Ольга Алексеевна/ | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| День | | **Выход** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ЭЦ, Ккал | Витамин С, мг |  |  |
| Прием пищи | |  |  |
| Блюдо | № рецептуры (код сборника) |  |  |
| Состав блюда | |  |  |
| День 9 (Четверг) из10 | | **1 438** | 52,4 | 44,7 | 227,3 | | 1 487,9 | 11,5 |  |  |
| ЗАВТРАК | | **350** | 16,3 | 16,1 | 92,1 | | 560,3 | 0,7 |  |  |
| Омлет натуральный | 215(3) | **110** | 9,8 | 7,3 | 48,6 | | 294,3 | 0,6 |  |  |
| Кукуруза (консервированная)сладкая | 12(3) | **30** | 2,9 | 1,4 | 18,8 | | 94,4 |  |  |  |
| Бутерброд с маслом сливочным (2-й вариант) | 496(21) | **30** | 2,4 | 6,1 | 14,6 | | 115,8 |  |  |  |
| Чай с молоком | 12/10(1) | **180** | 1,3 | 1,3 | 10,1 | | 55,8 | 0,2 |  |  |
| ЗАВТРАК 2 | | **150** | 4,4 | 3,8 | 6,0 | | 75,0 | 1,1 |  |  |
| Кефир | 401(3) | **150** | 4,4 | 3,8 | 6,0 | | 75,0 | 1,1 |  |  |
| ОБЕД | | **548** | 18,8 | 13,3 | 64,4 | | 448,0 | 9,5 |  |  |
| Борщ с фасолью и картофелем (на воде) | 63(3) | **150** | 2,3 | 3,2 | 9,8 | | 78,6 | 8,4 |  |  |
| Сметана 15,0% жирности | продукт(13) | **4** | 0,1 | 0,6 | 0,1 | | 6,5 | 0,0 |  |  |
| Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) | 54(5) | **70** | 10,4 | 4,7 | 2,2 | | 92,8 | 0,5 |  |  |
| Рис отварной | 315(3) | **100** | 1,9 | 3,2 | 15,6 | | 95,6 |  |  |  |
| Овощи отварные, свекла | 310(21) | **30** | 0,3 | 1,1 | 1,5 | | 17,3 | 0,6 |  |  |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 394(21) | **150** | 1,0 |  | 21,8 | | 91,1 |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 700(3) | **40** | 2,6 | 0,5 | 13,4 | | 66,2 |  |  |  |
| Соль | (13) | **4** |  |  |  | |  |  |  |  |
| УПЛ. ПОЛДНИК | | **390** | 13,0 | 11,5 | 64,8 | | 404,6 | 0,1 |  |  |
| Вафли |  | **20** | 0,6 | 0,6 | 16,2 | | 68,4 |  |  |  |
| Макароны отварные с сыром | 206(3) | **160** | 9,9 | 10,7 | 24,2 | | 232,5 | 0,1 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 701(3) | **30** | 2,4 | 0,3 | 14,5 | | 64,1 |  |  |  |
| Чай с сахаром | 194(9) | **180** | 0,0 | 0,0 | 9,9 | | 39,6 |  |  |  |
| Разорвать | | | | | | | | | | |
| **УТВЕРЖДАЮ** | | | | | | | | | | |
| Руководитель учреждения заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Щетник Ольга Алексеевна/ | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| День | | **Выход** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ЭЦ, Ккал | Витамин С, мг |  |  |
| Прием пищи | |  |  |
| Блюдо | № рецептуры (код сборника) |  |  |
| Состав блюда | |  |  |
| День10 (Пятница) из10 | | **1 384** | 51,2 | 48,4 | 204,3 | | 1 440,5 | 154,5 |  |  |
| ЗАВТРАК | | **350** | 10,5 | 15,4 | 51,1 | | 374,8 | 2,1 |  |  |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 8/4(1) | **160** | 5,5 | 7,0 | 24,4 | | 179,9 | 1,0 |  |  |
| Масло сливочное - 4,00 гр. | |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Бутерброд с маслом сливочным (2-й вариант) | 496(21) | **30** | 2,4 | 6,1 | 14,6 | | 115,8 |  |  |  |
| Кофейный напиток с молоком | 13/10(1) | **160** | 2,5 | 2,2 | 12,1 | | 79,1 | 1,0 |  |  |
| ЗАВТРАК 2 | | **100** | 0,4 | 0,3 | 10,3 | | 46,0 | 5,0 |  |  |
| Груши свежие | 368а(3) | **100** | 0,4 | 0,3 | 10,3 | | 46,0 | 5,0 |  |  |
| ОБЕД | | **534** | 17,4 | 14,9 | 58,2 | | 432,0 | 144,9 |  |  |
| Суп картофельный с крупой гречневой (на воде) | 80(3) | **150** | 1,5 | 1,7 | 10,2 | | 62,0 | 5,0 |  |  |
| Капуста белокочанная тушеная | 105(5) | **120** | 2,9 | 4,1 | 12,3 | | 99,8 | 64,0 |  |  |
| Тефтели из мяса говядины | 20/8(1) | **70** | 9,9 | 8,5 | 7,4 | | 142,8 | 1,0 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 6/10(1) | **150** | 0,4 | 0,1 | 14,9 | | 61,3 | 75,0 |  |  |
| Хлеб ржаной | 700(3) | **40** | 2,6 | 0,5 | 13,4 | | 66,2 |  |  |  |
| Соль | (13) | **4** |  |  |  | |  |  |  |  |
| УПЛ. ПОЛДНИК | | **400** | 22,9 | 17,8 | 84,8 | | 587,8 | 2,5 |  |  |
| Запеканка из творога с морковью | 238(3) | **160** | 18,4 | 15,4 | 38,7 | | 370,7 | 2,2 |  |  |
| Молоко, сгущенное жирностью 8 5% | 346(21) | **10** | 0,7 | 0,9 | 5,6 | | 32,0 | 0,1 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 701(3) | **30** | 2,4 | 0,3 | 14,5 | | 64,1 |  |  |  |
| Чай с молоком | 12/10(1) | **180** | 1,3 | 1,3 | 10,1 | | 55,8 | 0,2 |  |  |
| Зефир | 702(3) | **20** | 0,2 | 0,0 | 16,0 | | 65,2 |  |  |  |